



Elite T3000
Elite T4000

Mode d’emploi pour tapis de course



Veuillez lire le document dénommé Instruction technique avant d’étudier le mode d’emploi de l’appareil.

MONTAGE



⚠ ATTENTION

Pendant l’assemblage de votre tapis de course, certaines opérations requièrent une attention particulière de votre part. Il est extrêmement important que vous
suiviez exactement les instructions de montage et que vous serriez fermement toutes les pièces. Si vous n’observez pas les instructions, il se peut que certaines pièces du cadre ne soient pas bien bloquées, qu’elles se desserrent, puis se mettent à faire du bruit pendant l’emploi. Il est impératif que les supports de la console soient bien stables (aucun jeu latéral n’est admis). De plus, il faut aussi veiller à ne laisser aucun jeu – ni à l’avant ni à l’arrière – lors du montage de la console et des poignées. Pour éviter d'endommager votre tapis de course, nous vous
recommandons de reprendre la notice de montage en mains, de la lire avec soin et de rectifier les erreurs que vous avez peut-être faites pendant l’assemblage.

Avant de commencer le montage, inscrivez le numéro de série et le nom du modèle de votre tapis de course sur les lignes prévues à cet effet ci-dessous. Vous trouverez le numéro de série ainsi le nom du modèle à l'avant du châssis.

INSCRIVEZ LE NUMERO DE SERIE ET LE NOM DU MODELE DANS LES CHAMPS PREVUS A CET EFFET :

NUMERO DE SERIE :

NOM DU MODELE : TAPIS DE COURSE

HORIZON FITNESS



T4000
SHOWN

LESEHALTER / AUDIO KABELKANAL

KONSOLEN BEDIENUNG UND ANZEIGEFENSTER

LAUTSPRECHER

USB-/ UND AUDIOANSCHLUSS

WASSERFLASCHEN HALTER

KONSOLE

HANDPULSSENSOREN

HALTERUNG SICHERHEITSSCHLÜSSEL

ARMSTANGEN

KONSOLENMAST

EIN-/ AUSSCHALTER

MOTORABDECKUNG

SCHUTZSCHALTER

ARMSTANGEN MIT GESCHLOSSENER
KONSTRUKTION

STROMKABEL

TRANSPORTROLLEN

ENDKAPPE

LAUFMATTE/ LAUFDECK

SEITLICHE
TRITTFLÄCHE

EINSTELLSCHRAUBEN
ZUM SPANNEN DER LAUFMATTE

(T4000)



OUTILS FOURNIS :

- ☐ Clé Allen de 8 mm (dotée d'une poignée)
- ☐ Clé Allen de 5 mm (dotée d'une poignée)
- ☐ Clé Allen de 5 mm (coudée)
- ☐ Clé plate

PIÈCES FOURNIES :

- ☐ 1 console
- ☐ 2 supports de console
- ☐ 1 lot de matériel
- ☐ 1 clip de sécurité antichute
- ☐ 1 câble d'alimentation
- ☐ 1 câble adaptateur audio

VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE ?

Si vous avez des questions ou si des pièces vous manquent, veuillez
contacter notre service après-vente au
+49(0) 2234-9997-500

MONTAGE

DÉBALLAGE

Posez l'emballage sur une surface plane. Nous vous recommandons d'étaler un film plastique de protection sur le plancher afin d'éviter d'érafler le sol. Transportez et assemblez l'appareil avec précaution. N'ouvrez pas l'emballage s'il est couché sur le côté. Une fois que vous avez retiré les feuillards de cerclage qui immobilisaient l'appareil, ne bougez pas ni ne transportez le tapis de course tant qu'il n'est pas entièrement assemblé, n'est pas posé stablement sur le sol et que la pédale de verrouillage n'est pas enclenchée. Nous vous conseillons de déballer l'appareil à l'endroit où vous souhaitez l'utiliser. Étant équipé d'amortisseurs haute pression, il se peut que le tapis de course se déploie soudainement s'il a été incorrectement manipulé.



ATTENTION

N'ESSAYEZ PAS DE SOULEVER LE TAPIS DE COURSE ! N'essayez jamais de soulever ou de bouger le tapis de course en le saisissant par son cadre. Enlevez la feuille enroulée autour des supports de la console.

ATTENTION

RISQUE DE BLESSURES SI CES INSTRUCTIONS NE SONT PAS OBSERVÉES.

REMARQUE : à chaque étape de montage, vous devez veiller à serrer légèrement tous les écrous et toutes les vis avant de les serrer à fond.

REMARQUE : Lors de l'assemblage, nous vous recommandons de graisser les filets des vis.



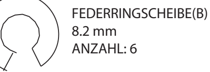
ÉTAPE DE MONTAGE 1-1 (SEULEMENT T3000)

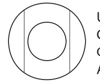




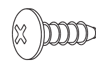
PIÈCES REQUISES POUR L'ÉTAPE 1-1 :



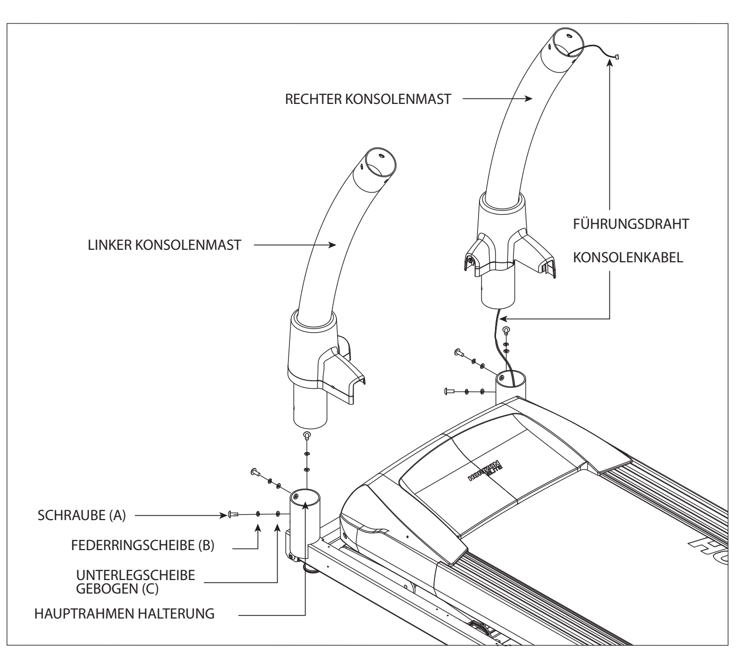




UNTERLEGSCHEIBE
GEBOGEN (C)
Φ8.2xΦ17 mm
ANZAHL: 6



SCHRAUBE(D)
Φ**4x**20 mm
ANZAHL: 4



(T3000)

Uniquement valable pour le modèle T3000.

A Coupez la bande d'emballage jaune, soulevez le plan d'entraînement et retirez le reste de l'emballage.

B Ouvrez le sachet de vis 1.

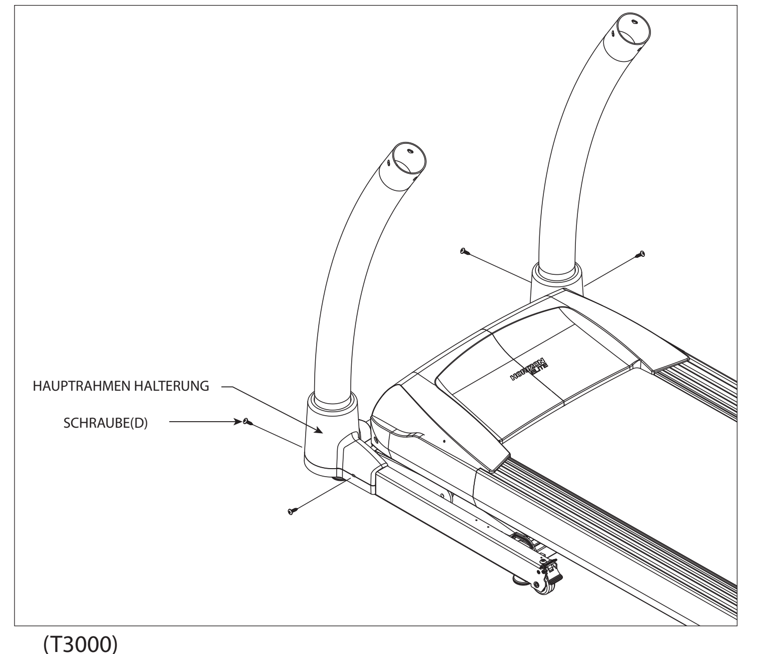
C A l'aide du guide, tirez le câble à travers le support droit de la console. Une fois qu'il est ressorti, le câble de la console doit être arrivé à l'extrémité supérieure du support de la console. Enlevez le câble guide.

REMARQUE : veillez à ne pas coincer le câble de la console quand vous emboîtez le support dans son socle.

D Emboîtez le support de la console dans son socle.

E Fixez le support de la console avec 3 vis (A), 3 rondelles élastiques (B) et 3 rondelles courbées (C) ; les trous se trouvent sur le devant du socle.

ÉTAPE DE MONTAGE 1-1 (SEULEMENT T3000)



(T3000)

F Insérez la coque de protection du support de la console sur le socle.

G Répétez cette opération (points D à F) de l’autre côté.

H Fixez les coques de protection au cadre principal avec les 4 vis (D).





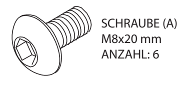


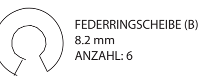




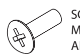
ÉTAPE DE MONTAGE 1-2 (SEULEMENT T4000)

PIÈCES REQUISES POUR L'ÉTAPE 1-2 :









SCHRAUBE(D-1)
Φ**4x**20 mm
ANZAHL: 2

SCHRAUBE (D)
SCHRAUBE (D-1)
KONSOLENMASTENABDECKUNG
HAUPTRAHMEN

(T4000)

Uniquement valable pour le modèle T4000.

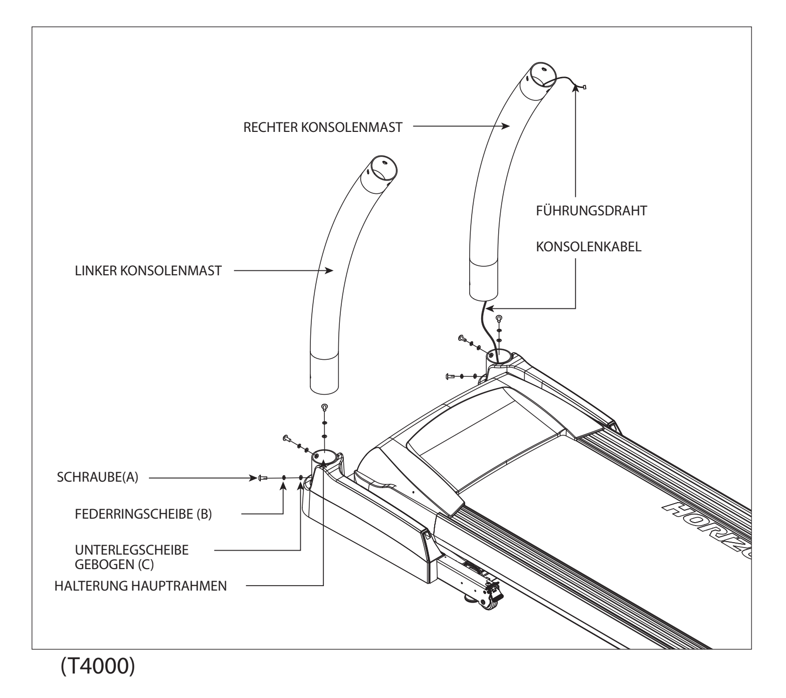
A Coupez la bande d'emballage jaune, soulevez le plan d'entraînement et retirez le reste de l'emballage.

B Ouvrez le sachet de vis 1.

C Emboîtez la coque de protection gauche du support de la console sur le socle (cadre principal), comme illustré ci-contre.

D Fixez la coque de protection sur le socle du cadre principal avec 6 vis (D & D1).

ÉTAPE DE MONTAGE 1-2 (SEULEMENT T4000)



(T4000)





E) A l'aide du guide, tirez le câble à travers le support droit de la console. Une fois qu'il est ressorti, le câble de la console doit être arrivé à l'extrémité supérieure du support de la console. Enlevez le câble guide.

REMARQUE : veillez à ne pas coincer le câble de la console quand vous emboîtez le support dans son socle.

F) Emboîtez le support droit de la console dans son socle.

G) Fixez le support de la console au cadre principal avec 3 vis (A) sur lesquelles vous aurez préalablement enfilé une rondelle élastique (B) et une rondelle courbée (C).

REMARQUE : Serrez à fond les vis uniquement à la fin de l'étape de montage 3.

H) Répétez cette opération (points F à G) de l'autre côté.

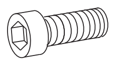


ÉTAPE DE MONTAGE 2



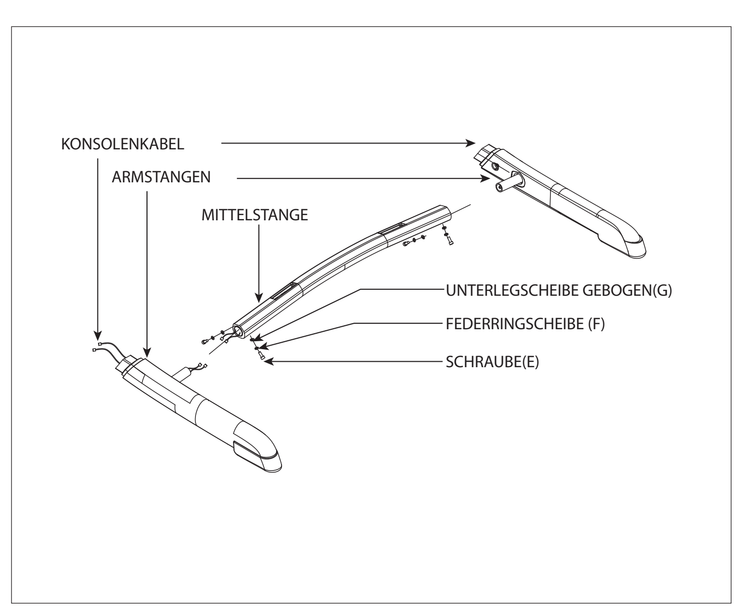
TOUS
LES
MODELES

PIÈCES REQUISES POUR L'ÉTAPE 2









A Ouvrez le sachet de vis 2.

B Branchez les câbles des poignées et assemblez les poignées sur la barre centrale.

C Attachez les poignées à la barre centrale avec les 4 vis(E) sur lesquelles vous aurez préalablement enfilé une rondelle élastique (F) et une rondelle courbée (G).

REMARQUE : veillez à ne coincer aucun câble pendant cette opération. Serrez fermement les vis uniquement à la fin de cette étape de montage.

ÉTAPE DE MONTAGE 3

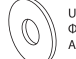


TOUS LES MODELES

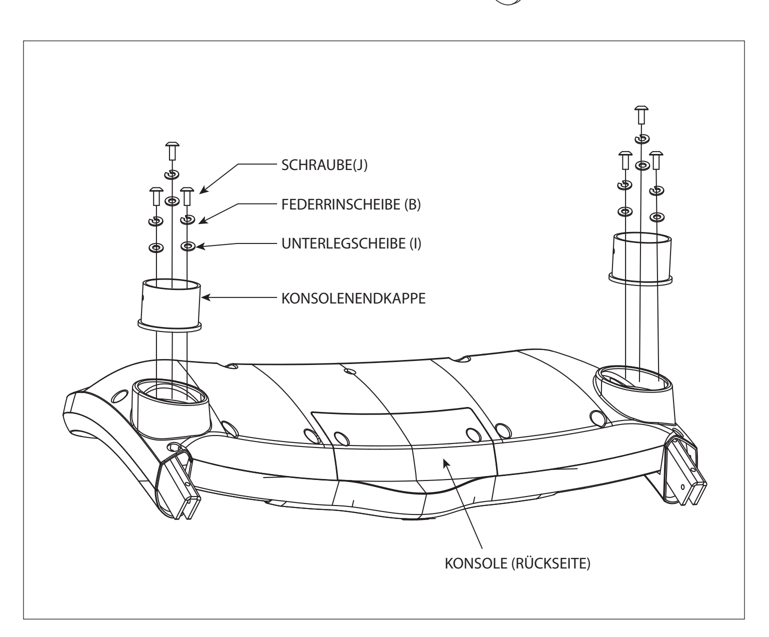
PIÈCES REQUISES POUR L'ÉTAPE 3



FEDERRINGSCHEIBE (B)
8.2 mm
ANZAHL: 6



UNTERLEGSCHEIBE (I)
Φ8.2x16 mm
ANZAHL: 6



A Ouvrez le sachet de vis 3.

B Retournez la console. De chaque côté, fixez un tube avec 3 vis(J) SUR LESQUELLES VOUS AUREZ PRÉALABLEMENT UNE rondelle élastique (B) et une rondelle plate(I).

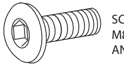


ÉTAPE DE MONTAGE 4



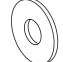
TOUS LES MODELES

PIÈCES REQUISES POUR L'ÉTAPE 4:

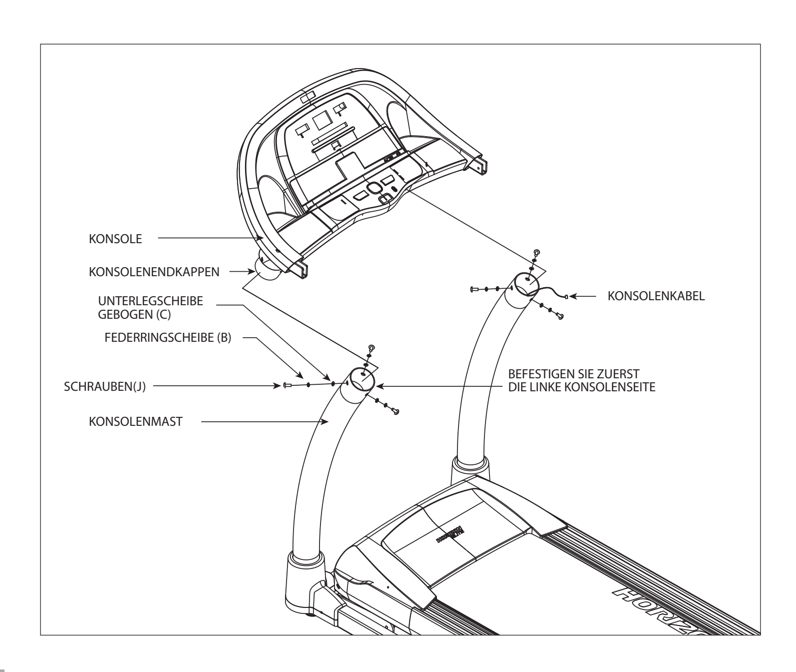


SCHRAUBE (J)
M8 x 20mm
ANZAHL: 6

FEDERRINGSCHEIBE (B)
8.2 mm
ANZAHL: 6



UNTERLEGSCHEIBE GEBOGEN (C)
Φ8.2 x Φ16
ANZAHL: 6



A Ouvrez le sachet de vis 4.

B Posez avec précaution la console sur ses deux supports. Commencez par fixer le côté gauche avec 3 vis (J), 3 rondelles élastiques (B) et 3 rondelles courbées (C).

C Branchez les câbles sur la console. Afin d'éviter de les coincer, veuillez les rentrer dans le tube support de la console.

D Fixez le côté droit de la console avec 3 vis (J), 3 rondelles élastiques (B) et 3 rondelles courbées (C).

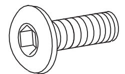
REMARQUE : pendant cette étape du montage, veillez à ne coincer aucun câble.

ÉTAPE DE MONTAGE 5



TOUS LES MODELES

PIÈCES REQUISES POUR L'ÉTAPE 5



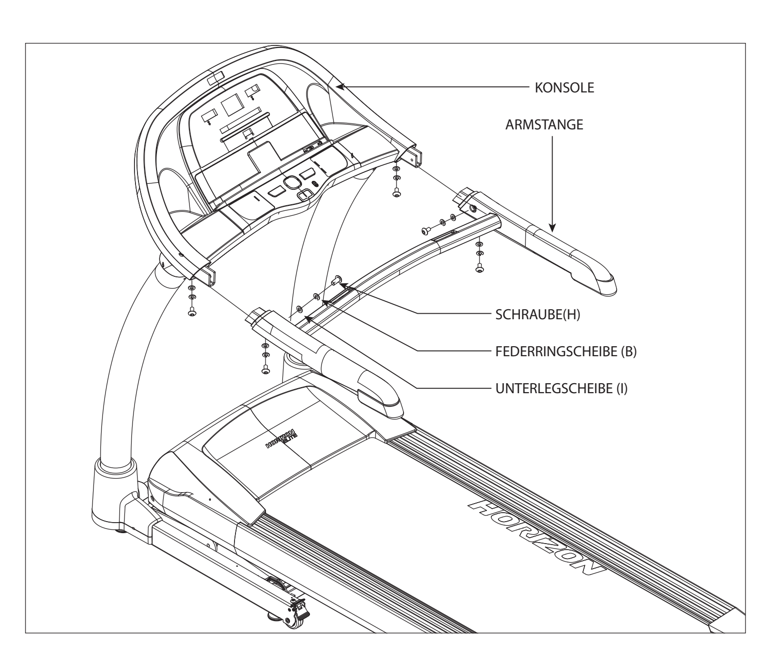
SCHRAUBE (H)
M8 x 12 mm
ANZAHL: 6



FEDERRINGSCHEIBE (B)
8.2 mm
ANZAHL: 6

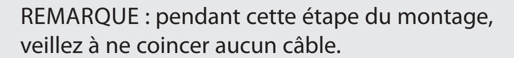


UNTERLEGSCHEIBE (I)
Φ8.2 x Φ16
ANZAHL: 6



A Branchez les câbles des poignées avec ceux de la console. Rentrez avec précaution les câbles pendants dans la console avant de fixer les poignées à la console.

B Attachez les poignées à la console avec les 6 vis (H), 6 rondelles élastiques (B) et 6 rondelles plates (I).



REMARQUE : pendant cette étape du montage, veillez à ne coincer aucun câble.

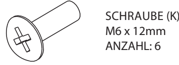


ÉTAPE DE MONTAGE 6-1 (SEULEMENT T3000)





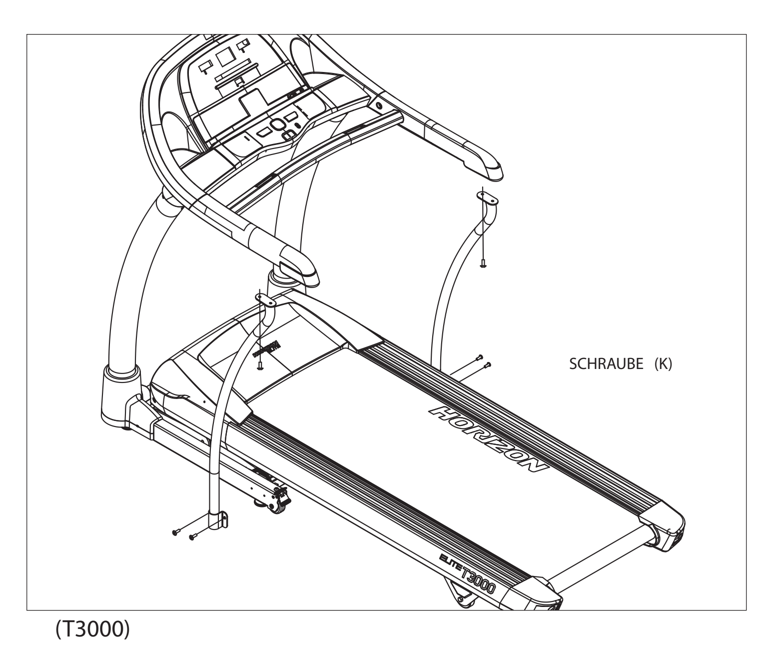
PIÈCES REQUISES POUR L'ÉTAPE 6-1



SCHRAUBE (K)
M6 x 12mm
ANZAHL: 6

A Ouvrez le sachet de vis 6.

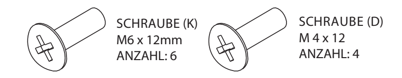
B Raccordez les poignées au cadre principal avec les montants gauche et droit (construction fermée)à l'aide des 6 vis (K).

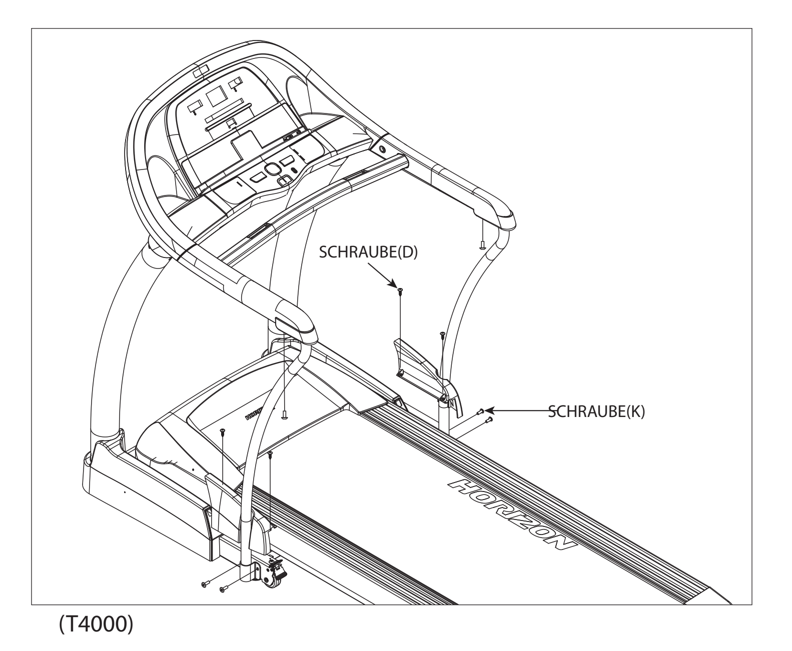


(T3000)

ÉTAPE DE MONTAGE 6-2 (SEULEMENT T4000)

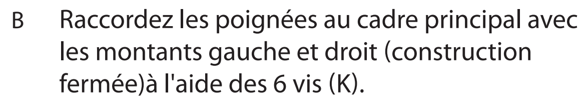
PIÈCES REQUISES POUR L'ÉTAPE 6-2 :





(T4000)

A Ouvrez le sachet de vis 6.



B Raccordez les poignées au cadre principal avec les montants gauche et droit (construction fermée)à l'aide des 6 vis (K).

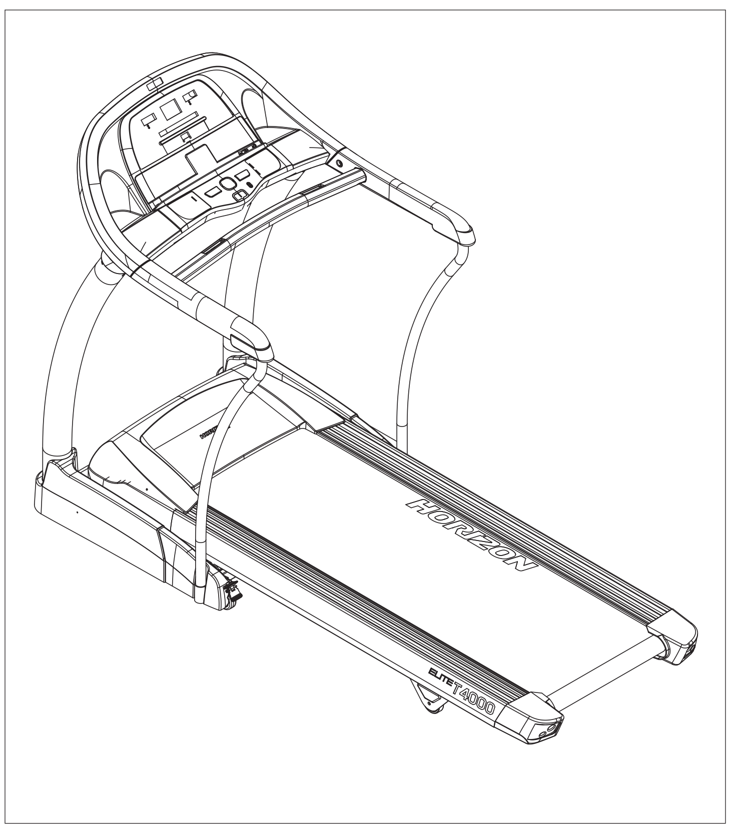
C Fixez les coques de protection au cadre principal avec les 4 vis (L).





ÉTAPE DE MONTAGE 7





(T4000)

LE MONTAGE EST FINI !

Elite T3000

Poids corporel maximum : 160 kg / 350 lbs

Poids : 122 kg / 268 lbs

Dimensions : 205 x 93,5 x 145 cm / 673” x 307” x 476”

Elite T4000

Poids corporel maximum : 170 kg / 375 lbs

Poids : 130 kg/ 286 lbs

Dimensions : 215 x 93,5 x 145 cm / 705” x 307” x 476”

MANIPULATION DU TAPIS DE COURSE



Vous trouverez dans le chapitre suivant une description détaillée de la console du tapis de course et des programmes, ainsi que de leur maniement. Ce mode d’emploi contient les chapitres suivants :

- INSTALLER CORRECTEMENT LE TAPIS DE COURSE
- FONCTION DU CLIP DE SÉCURITÉ ANTICHUTE
- COMMENT RANGER CORRECTEMENT LE TAPIS DE COURSE
- RECOMMANDATIONS POUR L’ENTRAÎNEMENT
- TRANSPORT
- MANIPULATION DES PIEDS D'AJUSTAGE
- TENSION DE LA BANDE DE COURSE
- CENTRAGE DE LA BANDE DE COURSE
- MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE



D
A
C
B
T
E
O
T4000
16:40
Time
Incline
2.03
Distance
Speed
10.35
Pace
95
Calories
151
Heart Rate
9:03
Clock / Date
Change Display
N
Q
N
R
R
PROGRAMS
START
QUICK START
BACK
ENTER
STOP
HOLD TO RESET
7
8
9
4
5
6
1
2
3
0
I
F
H
S
P
G
L
K
M
J

(T4000)

EMPLOI DE LA CONSOLE

REMARQUE : avant d’utiliser le tapis de course, retirez le fin film plastique qui recouvre la console.

A) FENÊTRE D'AFFICHAGE A DEL : durée, inclinaison, distance, vitesse, date et heure

B) AFFICHAGE ALPHANUMERIQUE : calories, fréquence cardiaque, allure et proFILE

C) AFFICHAGE DU PROFIL D'ENTRAÎNEMENT : montre le profil de l’entraînement en cours

D) Touche proFILE: pour faire défiler les résultats d’entraînement. Ne fonctionne que si un utilisateur est sélectionné.

E) CHANGE DIPLAY : pour consulter les différents affichages. Appuyez sur cette touche pour changer l’affichage pendant l’entraînement.

F) START : pressez cette touche pour commencer l’entraînement ou reprendre un entraînement interrompu.

G) STOP : pressez cette touche pour arrêter ou interrompre l’entraînement. Maintenez la touche STOP enfoncée pendant 3 secondes afin de remettre la console à zéro.

H) COMMANDE DES PROGRAMMES : permet de sélectionner un programme, le niveau de difficulté, la durée et d’autres options. Appuyez sur cette touche pour consulter les différentes données d’entraînement pendant votre séance d’exercice.

I) TOUCHES D'INCLINAISON ⌄⌃ : pour augmenter ou diminuer l’inclinaison par pas de 0,5%.

J) TOUCHES DE VITESSE⌄⌃ : pour élever ou réduire la vitesse par pas de 0,1 km/h.

K) TOUCHES DE SÉLECTION DIRECTE: pour choisir encore plus rapidement la vitesse ou l'inclinaison désirée.

L) CONFIRM (INCLINAISON): pour confirmer l'inclinaison sélectionnée via les touches de ce bloc.

M) CONFIRM (VITESSE): pour confirmer la vitesse sélectionnée via les touches de ce bloc.

N) HAUT-PARLEURS: raccordez-y votre appareil audio pour que votre musique soit restituée par les haut-parleurs.

O) ENTRÉE AUDIO / PRISE USB : branchement pour lecteur MP3/CD, à utiliser avec l’adaptateur audio fourni. La prise USB est utilisée pour mettre à jour le logiciel de la console.

P) SORTIE AUDIO / ENTRÉE CASQUE : branchez-y votre casque pour écouter de la musique au casque. Remarque : dès que vous raccordez votre casque à l’appareil, les haut-parleurs sont désactivés.

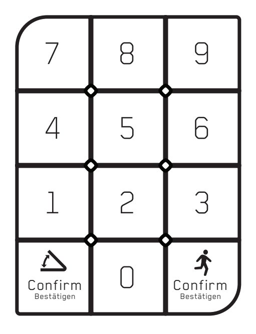
Q) PORTE-LIVRE / SUPPORT POUR MÉDIA : pour y déposer un livre, un magazine ou bien votre lecteur.

R) PORTES-GOURDES : logements prévus pour recevoir une gourde ou y ranger d’autres affaires personnelles.

S) CLIP DE SÉCURITÉ ANTI-CHUTE : le tapis de course s’arrête dès que le clip de sécurité n’est plus branché.

T) MODE ECONOMIE D'ENERGIE : une fois le mode Veille activé (stand-by), votre tapis de course passe en mode Économie d'énergie (au bout de 10 minutes). Ce mode est désactivé dès qu'une touche est actionnée sur la console.

TOUCHES DE SELECTION RAPIDE (K)

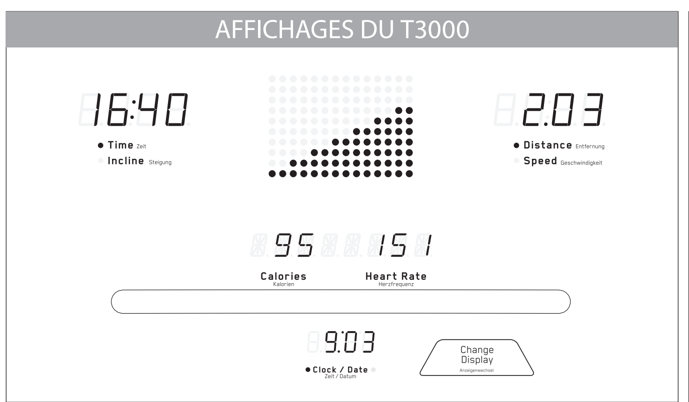


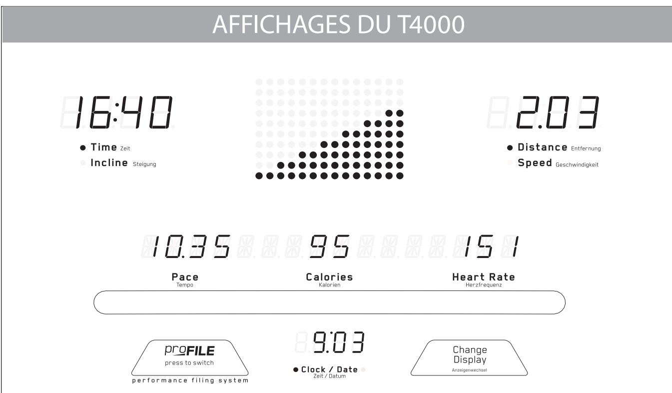
Grâce à ces touches, vous pouvez régler la vitesse ou l'inclinaison à votre convenance. Pour ce faire, vous saisissez directement la valeur désirée, puis confirmez votre saisie avec la touche CONFIRM VITESSE (M) ou INCLINAISON (L). Exemple :

- pour obtenir la vitesse 10 km/h, pressez successivement les touches 1, 0, 0, CONFIRM (VITESSE).









AFFICHAGES

- TIME : en minutes : secondes. Affiche la durée d’entraînement restante ou écoulée.
- DISTANCE : miles ou kilomètres. Affiche la distance parcourue.
- INCLINE : en pourcentage. Affiche l'inclinaison choisie en pourcentages.
- SPEED : vitesse en km/h ou mph.
- PACE (SEULEMENT T4000): montre combien de temps vous mettez pour parcourir un kilomètre à la vitesse réglée. Exemple : si vous avez besoin de 10 minutes pour courir un kilomètre, "10.0" est affiché à l'écran PACE.
- CALORIES : affiche les calories brûlées pendant l’entraînement.
- HEART RATE : battements par minute. Affiche votre fréquence cardiaque (à cette fin, il faut enserrer les capteurs tactiles avec les deux mains).
- PROFIL D'ENTRAÎNEMENT (10 × 14) : montre le profil du programme sélectionné.
- CLOCK / DATE : affiche l'heure et la date.

INITIATION

1) Assurez-vous qu'aucun objet ne se trouve sur la surface de course ou n'empêche la bande de tourner.
2) Branchez le câble d'alimentation dans une prise électrique et mettez le tapis de course en marche.
3) Montez sur les repose-pieds latéraux.
4) Fixez le clip de sécurité à vos vêtements.
5) Introduisez l'autre extrémité du clip de sécurité dans le logement prévu à cet effet dans la console.
6) Vous avez deux manières de débuter l'entraînement :

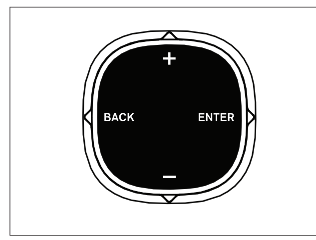
A) DEMARRAGE IMMEDIAT

Dans ce cas, il suffit de presser la touche START pour commencer l'entraînement. OU BIEN…

B) SÉLECTIONNER UN PROGRAMME

1) Avec les touches fléchées ▲ ▼ sur le bouton de COMMANDE DES PROGRAMMES, sélectionnez CUSTOM 1, CUSTOM 2 ou GUEST, puis validez la sélection avec la touche ENTER.
2) Saisissez votre poids, puis sélectionnez un programme à l'aide des touches fléchées ▲ ▼ sur le bouton de COMMANDE DES PROGRAMMES et validez les saisies avec la touche ENTER.

Commande des programmes



3) Complétez les réglages du programme à l'aide des touches fléchées▲ ▼ , puis validez-les avec la touche ENTER.
4) Une fois les réglages achevés, pressez la touche START pour débuter l'entraînement.

DATE ET HEURE

1) Menu de réglage : tenez enfoncées pendant 3 à 5 secondes les touches 1 et 2.
2) Utilisez les touches fléchées ▲ ▼ du bouton de commande des programmes et confirmez avec ENTER.
3) Le menu de réglage comporte les options suivantes : MOIS, JOUR, ANNÉE, HEURE, MINUTE et AM/PM.
4) Consulter les réglages : vous pouvez vérifier à tout moment les réglages dans le menu. Pour faire défiler les réglages, pressez la touche ENTER.
5) Quitter le menu de réglage : tenez la touche ENTER enfoncée pendant 3 secondes pour confirmer la date et l'heure.



EFFACER VOTRE SÉLECTION ET REMETTRE LA CONSOLE À ZÉRO.

Tenez enfoncée la touche STOP pendant 3 secondes.

TERMINER L'ENTRAÎNEMENT

Un signal sonore retentit à la fin de l'entraînement. Vos valeurs d'entraînement restent affichées pendant 30 secondes avant que l'affichage se remette à zéro.



DESCRIPTION DES PROGRAMMES



Remarque : si vous modifiez la vitesse ou l'inclinaison en cours d'entraînement, les segments restants du programme sont adaptés en fonction.

1) MANUEL : programme défini par l'utilisateur, sans durée préprogrammée.

2) INTERMITTENT : ce programme contient plusieurs niveaux de vitesse différents. Basé sur la durée, jusqu'à 10 niveaux de difficulté au choix. Les phases d'échauffement et de récupération durent chacune 4 minutes et sont comprises dans la durée d'entraînement.

Segments	Échauffement		1	2	3	4	Les segments sont répétés jusqu'à expiration de la durée définie.	Récupération	
Durée	4 MINUTES		90 s	30 s	90 s	30 s		4 MINUTES	
Niveau 1	1,0	1,5	2.0	4.0	2.0	4.0		1.5	1.0
Niveau 2	1.0	1.5	2.0	4.5	2.0	4.5		1.5	1.0
Niveau 3	1.3	1.9	2.5	5.0	2.5	5.0		1.9	1.3
Niveau 4	1.3	1.9	2.5	5.5	2.5	5.5		1.9	1.3
Niveau 5	1.5	2.3	3.0	6.0	3.0	6.0		2.3	1.5
Niveau 6	1.5	2.3	3.0	6.5	3.0	6.5		2.3	1.5
Niveau 7	1.8	2.6	3.5	7.0	3.5	7.0		2.6	1.8
Niveau 8	1.8	2.6	3.5	7.5	3.5	7.5		2.6	1.8
Niveau 9	2.0	3.0	4.0	8.0	4.0	8.0		3.0	2.0
Niveau 10	2.0	3.0	4.0	8.5	4.0	8.5		3.0	2.0

3) PROGRAMME INTERMITTENT EXIGEANT : ce programme contient plusieurs niveaux de vitesse et d'inclinaison différents. Basé sur la durée, jusqu'à 10 niveaux de difficulté au choix.

	Segments	Échauffement		1	2	Les segments sont répétés jusqu'à expiration de la durée définie.	Récupération	
	Durée	4 MINUTES		90 s	30 s		4 MINUTES	
Niveau 1	Inclinaison	1.0	1.5	2.0	4.0		1.5	1.0
	Vitesse	1.0	1.5	0.5	1.5		1.5	0
Niveau 2	Inclinaison	1.0	1.5	2.0	4.5		1.5	1.0
	Vitesse	1.5	2.5	3.0	6.5		2.5	1.5
Niveau 3	Inclinaison	1.3	1.9	2.5	5.0		1.9	1.3
	Vitesse	2.0	3.0	4.0	7.5		3.0	2.0
Niveau 4	Inclinaison	1.3	1.9	2.5	5.5		1.9	1.3
	Vitesse	2.0	3.0	4.0	8.5		3.0	2.0
Niveau 5	Inclinaison	1.5	2.3	3.0	6.0		2.3	1.5
	Vitesse	2.5	3.5	4.5	9.0		3.5	2.5
Niveau 6	Inclinaison	1.5	2.3	3.0	6.5		2.3	1.5
	Vitesse	2.5	3.5	4.5	10.0		3.5	2.5
Niveau 7	Inclinaison	1.8	2.6	3.5	7.0		2.6	1.8
	Vitesse	2.5	4.0	5.5	10.5		4.0	3.0
Niveau 8	Inclinaison	1.8	2.6	3.5	7.5		2.6	1.8
	Vitesse	3.0	4.0	5.5	11.5		4.0	3.0
Niveau 9	Inclinaison	2.0	3.0	4.0	8.0		3.0	2.0
	Vitesse	3.0	4.5	6.0	12.0		5.0	3.0
Niveau 10	Inclinaison	2.0	3.0	4.0	8.5		3.0	2.0
	Vitesse	3.0	4.5	6.0	12.0		5.0	3.0



4) ENDURANCE : permet de réduire les masses graisseuses en augmentant et réduisant l'inclinaison.

Segments		Échauffement						1	2	3	4	5	6	Récupération	
Niveau 1	secondes	60	60	30	30	30	30	60	120	120	120	120	120	4 MINUTES	
35:00	Inclinaison	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	2.0

Segments		Échauffement						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Récupération	
Niveau 2	secondes	60	60	30	30	30	30	60	60	60	120	120	60	60	60	60	60	120	4 MINUTES	
35:00	Inclinaison	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	2.0	2.0	3.0	5.0	3.0	6.0	1.0	2.0	5.0	5.0	2.0	2.0	2.0

Segments		Échauffement						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Récupération	
Niveau 3	secondes	60	60	30	30	30	30	60	60	120	60	60	120	60	60	120	60	60	120	4 MINUTES	
35:00	Inclinaison	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	1.0	2.0	5.0	1.0	2.0	6.0	2.0	3.0	6.0	2.0	3.0	7.0	3.0	2.0

Segments		Échauffement						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Récupération	
Niveau 4	secondes	60	60	30	30	30	30	120	120	120	60	60	60	120	60	60	60	60	60	60	60	4 MINUTES	
35:00	Inclinaison	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	5.0	6.0	6.0	1.0	4.0	4.0	3.0	4.0	7.0	2.0	5.0	1.0	6.0	1.0	1.0	1.0

Segments		Échauffement						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Récupération	
Niveau 5	secondes	60	60	30	30	30	30	60	60	60	120	120	60	60	60	60	60	120	4 MINUTES	
50:00	Inclinaison	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	3.0	5.0	3.0	6.0	1.0	2.0	5.0	5.0	2.0	2.0	2.0

Segments		Échauffement						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Récupération	
Niveau 6	secondes	60	60	30	30	30	30	60	60	120	60	60	120	60	60	120	60	60	120	4 MINUTES	
55:00	Inclinaison	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	1.0	2.0	5.0	1.0	2.0	6.0	2.0	3.0	6.0	2.0	3.0	7.0	3.0	2.0

Segments		Échauffement						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Récupération	
Niveau 7	secondes	60	60	30	30	30	30	120	120	120	60	60	60	120	60	60	60	60	60	60	60	4 MINUTES	
60:00	Inclinaison	2.0	2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	5.0	6.0	7.0	1.0	4.0	4.0	3.0	4.0	7.0	2.0	5.0	1.0	6.0	1.0	1.0	1.0



DESCRIPTION DES PROGRAMMES

5) PERTE DE POIDS : il s’agit d’un programme idéal pour réduire la masse corporelle car il alterne les résistances fortes et faibles tout en restant dans la zone d’élimination des graisses.

6) PARCOURS DE GOLF : simule des parcours de golf avec des inclinaisons et des longueurs différentes. 4 parcours à 9 trous et 4 parcours à 18 trous sont disponibles.

Segments		Échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	Récupération	
Durée		4 MINUTES		Chaque segment dure 30 secondes.								4 MINUTES	
Niveau 1	Inclinaison	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Vitesse	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.3	1.5
Niveau 2	Inclinaison	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Vitesse	1.3	1.9	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.6	1.8
Niveau 3	Inclinaison	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Vitesse	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.0
Niveau 4	Inclinaison	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Vitesse	1.8	2.6	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.4	2.3
Niveau 5	Inclinaison	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0
	Vitesse	2.0	3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	3.8	2.5
Niveau 6	Inclinaison	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0
	Vitesse	2.3	3.4	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.1	2.8
Niveau 7	Inclinaison	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Vitesse	2.5	3.8	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	4.5	3.0
Niveau 8	Inclinaison	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Vitesse	2.8	4.1	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	4.9	3.3
Niveau 9	Inclinaison	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Vitesse	3.0	4.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	5.3	3.5
Niveau 10	Inclinaison	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Vitesse	3.3	4.9	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	5.6	3.8

		Parcours de golf à 9 trous									Parcours de golf à 18 trous									Total Distance
Segment		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1	Inclinaison	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5										757 m / 2482 pieds
	Vitesse	309	359	283	256	113	387	91	351	333										
2	Inclinaison	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5										876 m / 2875 pieds
	Vitesse	331	427	330	295	129	466	97	369	431										
3	Inclinaison	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5										915 m / 3003 pieds
	Vitesse	345	460	337	308	142	484	97	389	441										
4	Inclinaison	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5										990 m / 3250 pieds
	Vitesse	376	502	374	327	187	500	106	416	462										
5	Inclinaison	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5	3.5	2.5	2.0	4.0	2.5	3.0	2.0	5.0	2.0	1584 m / 5198 pieds
	Vitesse	309	359	283	256	113	387	91	351	333	301	301	165	288	434	312	310	150	455	
6	Inclinaison	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5	3.5	2.5	2.0	4.0	2.5	3.0	2.0	5.0	2.0	1864 m / 6116 pieds
	Vitesse	331	427	330	295	129	466	97	369	431	407	339	179	368	548	349	376	166	509	
7	Inclinaison	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5	3.5	2.5	2.0	4.0	2.5	3.0	2.0	5.0	2.0	1946 m / 6348 pieds
	Vitesse	345	460	337	308	142	484	97	389	441	413	349	187	376	560	373	383	172	532	
8	Inclinaison	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5	3.5	2.5	2.0	4.0	2.5	3.0	2.0	5.0	2.0	2053 m / 6737 pieds
	Vitesse	376	502	374	327	187	500	106	416	462	430	373	201	393	572	396	401	178	543	

7) COLLINES : simule un parcours à travers un paysage de collines. Ce programme sert à renforcer la musculature et à augmenter la vascularisation cardiaque. L'inclinaison change toutes les 30 secondes.

Segments	Échauffement				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Récupération	
Durée	4 MINUTES				Chaque segment dure 30 secondes.															4 MINUTES	
Niveau 1	0.0	0.5	0.0	0.5	1.0	3.0	1.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.5	2.0	3.0	2.0	3.0	1.0	3.0	1.0	0.5	0.0
Niveau 2	0.0	0.5	0.0	0.5	1.0	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	2.5	3.5	2.5	3.0	2.0	3.0	2.0	3.0	1.0	0.5	0.0
Niveau 3	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5	3.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	4.0	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	3.5	1.5	1.0	0.5
Niveau 4	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	3.0	4.0	3.0	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	1.0	0.5
Niveau 5	1.0	1.5	1.0	1.5	2.0	4.0	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.5	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	4.0	2.0	1.5	1.0
Niveau 6	1.0	1.5	1.0	1.5	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.5	4.5	3.5	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	2.0	1.5	1.0
Niveau 7	1.5	2.0	1.5	2.0	2.5	4.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	5.0	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5	2.5	2.0	1.5
Niveau 8	1.5	2.0	1.5	2.0	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4.0	5.0	4.0	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	2.0	1.5
Niveau 9	2.0	2.5	2.0	2.5	3.0	5.0	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.5	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	5.0	3.0	2.5	2.0
Niveau 10	2.0	2.5	2.0	2.5	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	4.5	5.5	4.5	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	2.5	2.0

8) MONTAGNES : version plus sportive que la précédente.

Segment	Échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Récupération	
Durée	4 MINUTES		Chaque segment dure 30 secondes.										4 MINUTES	
Niveau 1	0.0	0.0	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.0	2.5	2.0	1.5	1.0	0.0	0.0
Niveau 2	0.0	0.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	0.0	0.0
Niveau 3	0.0	1.0	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.0	0.0
Niveau 4	0.0	1.5	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	1.5	0.0
Niveau 5	0.0	1.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	1.5	0.0
Niveau 6	0.0	1.5	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	1.5	0.0
Niveau 7	0.0	1.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	1.5	0.0
Niveau 8	0.0	2.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	2.0	0.0
Niveau 9	0.0	2.0	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	2.0	0.0
Niveau 10	0.0	2.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	2.0	0.0

DESCRIPTION DES PROGRAMMES



ENTRAINEMENT CARDIAQUE

Fréquence cardiaque cible	Durée de l'entraînement	Exemple THR Zone (âge 30)	Zone FC personnelle	Recommandée pour
TRÈS INTENSIF 90 – 100%	< 5 MIN	171 – 190 BPM		Unités d'entraînement pour personnes très sportives
INTENSIF 80 – 90%	2 – 10 MIN	152 – 171 BPM		Unités d'entraînement plus courtes
EFFORT MODÉRÉ 70 – 80%	10 – 40 MIN	133 – 152 BPM		Unités d'entraînement prolongées
LÉGER 60 – 70%	40 – 80 MIN	114 – 133 BPM		Unités d'entraînement longues et régulières
TRÈS LÉGER 50 – 60%	20 – 40 MIN	104 – 114 BPM		Maintien du poids et repos actif

Pour trouver l'intensité adaptée à votre entraînement, vous devez déterminer votre fréquence cardiaque maximale (FC max. = 220 - âge). Ce type de calcul de la fréquence cardiaque maximale fournit une valeur moyenne approximative qui correspond aux capacités de la majorité des personnes. Cette méthode s'avère particulièrement bonne aussi pour les personnes qui s'initient à l'entraînement cardiaque. Afin d'obtenir une valeur exacte, il faut passer une épreuve d'effort sous contrôle clinique. Un tel test doit être impérativement réalisé par toutes les personnes possédant des antécédents familiaux cardiovasculaires. L'exemple exposé au tableau illustre le cas d'une personne âgée de 30 ans.

9) ZONE CIBLE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE (THR ZONE) : adapte automatiquement l´inclinaison pour maintenir la fréquence cardiaque dans la zone cible. Un programme parfait pour simuler des efforts physiques pendant la pratique de votre sport favori ou des loisirs. Exercice basé sur la durée.

1) Avec les touches fléchées ▲ ▼, sélectionnez le programme THR Zone et validez la sélection avec la touche ENTER.

2) Avec les touches fléchées ▲ ▼, entrez la durée souhaitée, puis validez la saisie avec la touche ENTER.

3) Avec les touches fléchées ▲ ▼, entrez votre fréquence cardiaque cible, puis validez la saisie avec la touche ENTER. Remarque : Utilisez le tableau dans le présent mode d'emploi pour déterminer votre fréquence cardiaque cible.

REMARQUE :

- durant ce programme, la grande matrice de points à DEL affiche votre fréquence cardiaque. Le rang central indique votre fréquence cardiaque cible (FCC) et les autres votre pouls (+/- 2 battements de cœur). Si vous vous entraînez en-dessous de votre fréquence cardiaque cible, les DEL situées sous le rang central s'allument. A l'inverse, si vous vous entraînez au-dessus de votre fréquence cardiaque cible, les DEL situées au-dessus du rang central s'allument. Votre fréquence cardiaque actuelle est représentée par la colonne clignotante. L'affichage de la fenêtre est rafraîchi toutes les 5 secondes.
- Après les quatre minutes d'échauffement (niveau de difficulté 1), l'inclinaison augmente progressivement afin de vous amener à la fréquence cardiaque cible désirée. Dès que vous avez atteint votre fréquence cardiaque cible (plus ou moins 5 battements), l'inclinaison ne change plus.
- Si jamais votre fréquence cardiaque dépasse de 25 battements par minute votre fréquence cardiaque cible, le programme s'arrête automatiquement.

10 - 11)



PROGRAMMES PERSONNALISÉS : Vous avez la possibilité de composer une unité d'entraînement parfaitement adaptée à vos besoins, avec la vitesse, l'inclinaison et la durée de votre choix, et d'appeler ce programme tant que vous en avez envie. Un programme ultra personnalisé ! Exercice basé sur la durée.

- Avec les touches fléchées ▲ ▼, sélectionnez USER (T 3000) ou USER 1 & 2 (T 4000) et validez avec la touche ENTER.
- Avec les touches fléchées ▲ ▼, sélectionnez une vitesse (entre 1 et 15), puis validez la saisie avec la touche ENTER.
- Avec les touches fléchées ▲ ▼, sélectionnez une inclinaison (entre 1 et 15), puis validez la saisie avec la touche ENTER.

Pressez la touche START pour débuter l'entraînement. Votre programme a été mémorisé et est à votre disposition.

Remarque :

- Tenez la touche ENTER enfoncée pendant 5 secondes pour effacer le programme préalablement mémorisé.
- Remarque : pour effacer le programme, il doit avoir été préalablement sélectionné.
- • Pendant que vous vous entraînez avec votre programme personnalisé, vous pouvez modifier la vitesse et
- l'inclinaison. Toutefois, ces modifications ne sont pas enregistrées dans le programme.
- Si vous pressez la touche Retour, vous retournez au segment précédent.
- T 3000 comporte un seul programme personnalisé.



DESCRIPTION DES PROGRAMMES



T4000
UNIQUEMENT

12) 10) ENTRAÎNEMENT FRACTIONNÉ HR INTERVALL (T4000): adapte automatiquement le degré d'inclinaison des intervalles de montée et descente en fonction de
la fréquence cardiaque voulue. Il s'agit d'un programme d'exercice idéal basé sur la durée programmée, avec des phases d'entraînement intensif et de repos.

1) Avec les touches fléchées ▲ ▼, sélectionnez une durée pour les intervalles d'entraînement et validez la saisie avec la touche ENTER.

2) Avec les touches fléchées ▲ ▼, entrez une fréquence cardiaque cible pour les intervalles d'entraînement, puis validez la saisie avec la touche ENTER.

3) Avec les touches fléchées ▲ ▼, entrez la durée pour les intervalles de repos, puis validez la saisie avec la touche ENTER.

4) Avec les touches fléchées ▲ ▼, entrez une fréquence cardiaque cible pour les intervalles de repos, puis validez la saisie avec la touche ENTER.

5) ▲ ▼Pressez la touche START pour débuter l'entraînement.

	Échauffement	Intervalle d'entraînement	Intervalle de repos	Récupération	
DUREE	4 MINUTES	La durée des intervalles d'entraînement et de repos est définie par l'utilisateur lui-même ; les segments se répètent jusqu'à la phase de récupération.		2 MINUTES	2 MINUTES
INCLINAISON %	0% ou défini par l'utilisateur	La fréquence cardiaque cible pour les intervalles d'entraînement et de repos est définie par l'utilisateur lui-même. L'inclinaison change en fonction du réglage.		50% de l'inclinaison actuelle	0%

INDICATEUR DE PERFORMANCES proFILE :



Des recherches ont avéré que les personnes qui documentent régulièrement leurs habitudes et données d'entraînement obtiennent de meilleurs résultats que celles qui ne notent rien. Or, votre nouvel appareil d'entraînement est doté de l'indicateur de performances HORIZON FITNESS proFILE qui vous rendra de précieux services et vous aidera à atteindre le niveau de forme que vous désirez. Félicitation ! Vous avez fait là un bon choix !

proFILE est un nouveau logiciel innovateur qui est intégré dans la console de votre tapis de course. Il vous permet de suivre vos progrès d'entraînement sans devoir tenir un journal. Avec proFILE, vous pouvez très facilement comparer votre nouvelle unité d'entraînement avec la précédente ou bien consulter vos moyennes et résultats totaux. Vous accédez rapidement aux messages d'information sur la durée de l'entraînement ou les calories brûlées lors de la dernière séance et pouvez de la sorte constater immédiatement vos progrès. Lisez le chapitre ci-dessous pour en savoir plus sur proFILE et sur la manière dont ce programme peut vous motiver à améliorer vos performances.

REGLAGES

Pour activer proFILE, il faut qu'un utilisateur soit sélectionné. Avec le bouton de commande des programmes, sélectionnez USER 1 ou USER 2 et confirmez la saisie avec la touche ENTER. Toutes les données enregistrées se rapportent à l'utilisateur sélectionné. Remarque : quand aucun utilisateur n'est choisi ni aucune date réglée, aucune donnée n'est analysée.

REMISE A ZERO

Tenez enfoncée 10 secondes la touche proFILE afin d'effacer toutes les informations mémorisées de l'utilisateur 1 ou 2. Remarque : cette opération ne peut plus être annulée ; toutes les données mémorisées de l'utilisateur sont irrémédiablement effacées.

DONNEES MEMORISEES

Dès que proFILE a été activé, vous pouvez consulter les données mémorisées dans divers formats en pressant la touche proFILE. Une unité d'entraînement (bloc de données se rapportant à un entraînement) a été enregistrée quand le programme s'est achevé, la console s'est trouvée plus de 10 minutes en mode de pause ou bien quand la touche STOP a été pressée pour remettre les valeurs à zéro.

MOYENNE D'ENTRAÎNEMENT (Average Workout) : vous pouvez consulter ici la moyenne calculée sur la base des 30 dernières unités d'entraînement. Les informations suivantes apparaissent sur la fenêtre d'affichage correspondante :

- INCLINAISON - Degré moyen d'inclinaison
- DURÉE – Durée moyenne d'entraînement
- CALORIES – Calories brûlées en moyenne
- ALLURE - Allure moyenne d'entraînement
- DISTANCE – Distance d'entraînement parcourue en moyenne
- VITESSE – Vitesse moyenne d'entraînement



TOTAL HEBDOMADAIRE (WEEKLY TOTAL) : contrôlez les valeurs calculées depuis le dernier dimanche à aujourd'hui. Remarque : seules les valeurs du dimanche au jour momentané sont calculées et non celles des sept derniers jours. Ainsi, si vous n'avez pas utilisé votre appareil depuis le dernier dimanche, la console n'affichera aucune valeur. Les informations suivantes apparaissent sur la fenêtre d'affichage correspondante :

- INCLINAISON - Degré moyen d'inclinaison
- DURÉE – Durée moyenne d'entraînement
- CALORIES – Calories brûlées en moyenne
- ALLURE - Allure moyenne d'entraînement
- DISTANCE – Distance d'entraînement parcourue en moyenne
- VITESSE – Vitesse moyenne d'entraînement

Remarque : si aucune heure et date n'est réglée, aucune donnée ne peut être analysée.

DUREE D'UTILISATION TOTALE (LIFETIME TOTAL) : vous pouvez ici voir les valeurs calculées pour la durée totale d'utilisation de l'appareil, c.-à-d. de la première séance d'exercice au dernier entraînement enregistré. Les informations suivantes apparaissent sur la fenêtre d'affichage correspondante :

- INCLINAISON - Degré moyen d'inclinaison
- DURÉE – Durée totale d'entraînement Remarque : Si la durée excède 59:59, elle n'est pas affichée en minutes, mais en heures.
- CALORIES – Calories brûlées en moyenne
- ALLURE - Allure moyenne d'entraînement
- DISTANCE – Distance d'entraînement totale parcourue
- VITESSE – Vitesse moyenne



LECTEUR CD / MP3

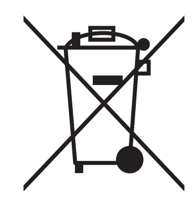


1) Branchez le câble adaptateur audio fourni dans l'entrée audio de la console et dans la prise casque de votre lecteur CD/MP3.

2) Utilisez les touches de commande de votre lecteur CD/MP3 pour moduler le volume ou choisir des titres.

3) Débranchez le câble audio si vous ne l'utilisez pas.

4) Si vous préférez écouter la musique au casque, vous devez le brancher dans la prise audio prévue à cet effet en bas à droite de la console.





D:
Entsorgungshinweis
Horizon Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB:
Waste Disposal
Horizon Fitness products are recyclable. At the end if its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).



F:
Remarque relative à l'élimination de l'appareil
Les produits Horizon Fitness sont recyclables. A la fin de sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de collecte (déchetterie locale) qui se chargera de l'élimination et du recyclage de ses composants en bonne et due forme.

NL:
Verwijderingsinstructie:
Horizon Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur voor recycling naar een vakkundig verzamelpunt.

E:
Informaciones para la evacuaciòn
Los productos de Horizon Fitness son riciclables. Cuando se termina la vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local de eleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I:
Indicazione sullo smaltimento
I prodotti Horizon Fitness sono reciclabill. Quando l` apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunall).

PL:
Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw.
Producty firmy Horizon Fitness podlegajà recyklingowi. Pod koniec okresu o`ywalnoÈcl pros`z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwania odpadòw (lokalny punkt zbiorczy).

CONTACT
Johnson Health Tech. GmbH
Europaallee 51
D-50226 Frechen

INFORMATIONS GENERALES :
Téléphone : +49 (0)2234 - 9997 - 100
e-mail : info@johnsonfitness.eu

ASSISTANCE TECHNIQUE :
Téléphone : +49 (0)2234 - 9997 - 500
e-mail : support@johnsonfitness.eu
Télécopie : +49 (0)2234 - 9997 - 200

Internet : www.horizonfitness.de



Mode d’emploi pour tapis de course

Elite T3000/T4000 110911